

como juez severo, sino como Padre misericordioso. El cual, como dijimos arriba, quiso también temer y entristeerte antes que muriese, para consolarte a ti cuando estuvieres temeroso y triste. *Ofrécele, en alabanza eterna, tu tristeza unida con la suya.* Innumerables bienes te traerá la muerte, si temes a Dios y lo amas. Cosa cierta es que acabada esta vida no te mancharás ya con ningún pecado, ni ofenderás a Dios jamás ni te embarazará ese cuerpo corruptible.

Bienaventuranza del cielo.- Despues de ser purificado, si todavía fuere necesario, llegarás a aquella patria celestial, patria de claridad eterna, patria siempre florida y deleitosa; donde no hay enfermedad ninguna, ninguna corrupción, ningún miedo, ninguna inquietud, ninguna tristeza, ninguna necesidad, ninguna aflicción, ninguna molestia o miseria. Allí gozarás felicísimamente de aquel sumo e inmutable bien que ni ojos lo vieron, ni oídos lo oyeron, ni pudo caber en corazón de algún hombre mortal.¹ Porque verás claramente la gloriosa Trinidad, Padre, Hijo y Espíritu Santo, un Dios sumamente amable. Estarás en Dios y Dios en ti, por un modo excellentísimo. De esta suerte unido con Dios, gozarás perfectamente la dulzura de su bondad, y serás enteramente embriagado en el impetuoso río de los divinos deleites. *Entonces conocerás y sentirás cumplidísimamente, con cuán inmenso amor te haya Dios amado desde su eternidad.*

Lleno de un gozo inefable e incomprensible, verás el rostro corporal de tu muy querido Jesucristo, el cual es sin duda todo gracioso, suave y resplandeciente; porque su hermosura y gracia hace grandísima ventaja a todo lo que esta vida se puede desear. Verás también con grandísima alegría a la benignísima, hermosísima y suavísima Madre de Cristo, la Virgen María, y a todos los Ángeles bienaventurados y a todos los Santos, y morando muy contento con ellos, amarás y alabarás a Dios sin fin, sin trabajo y sin embarazo.

¡Oh patria bienaventurada! sola tú eres verdadera patria. Todos

¹ 1a Corintios, 2, 9.

cuantos hay allí son reyes y reinas, e hijos de Dios. Allí florecen todos con una hermosura que jamás se marchita, y gozan de una paz que no hay quien la turbe. Todos allí son ilustrados con la serenísima luz de la divinidad y alcanzan conocimiento perfecto de la verdad. Cualquiera conoce allí distinta y perfectísimamente a cada uno de los ciudadanos del cielo, y tiene abundancia de todo género de riquezas, gozos y deleites. No debes temer que allí te falte alguna cosa de las que en esta vida te agradan; porque todo cuanto se puede hallar o sentir en esta vida, en todas las criaturas, de hermosura, gentileza, suavidad, gracia, perfección y excelencia, está allí abundantísima y soberanísimamente. Brevemente digo que hay allí una reunión de todo bien.

Gloria de los cuerpos.- Y verdaderamente que los justos que allí llegan antes de la resurrección general, reciben enteramente en el alma la gloria de la bienaventuranza; y después del último juicio la recibirán también en el cuerpo. Todos hemos de resucitar en la misma edad que tenía Jesucristo cuando murió por nosotros. De una misma estatura han de ser el viejo de cien años y el niño de una noche. Y aunque algunos de los justos y siervos de Dios sean ahora cojos, ciegos o feos; pero entonces resucitarán sanos, enteros, blancos, hermosos y sin mancha ninguna. Echarán de sí un olor suavísimo los cuerpos de los santos y amigos de Dios y serán siete veces más claros y resplandecientes que el sol, repartiéndose por ellos la gloria de las almas. También serán impasibles de manera que ya nada les pueda hacer algún daño. Y serán tan ligeros, que adondequier que el alma quisiere estar, en un punto llevará allí su cuerpo. Serán tan sutiles, que con más facilidad penetrarán cualquier cosa maciza y gruesa, que penetra el resplandor del sol un vidrio. Asimismo, entonces, mudados y adornados de maravillosa hermosura los cielos y los elementos, resplandecerán perpetuamente; y quitada ya toda corrupción, quitadas las nubes, los vientos, las lluvias, las tempestades, los hielos, los truenos, las noches y las tinieblas, sucederá una perpetua tranquilidad, templanza y luz, y será la

claridad del sol siete veces mayor que es ahora. El aire tendrá muchas más luz que ahora tiene. El agua será más clara y pura y la tierra será transparente como el cristal y llana como la mano. Y esta máquina del mundo así renovada dará a todos los santos una muy alegre y eterna vista. ¡Oh! cuán florido y apacible será aquel verano perpetuo. Por cierto, entonces los santos que en el invierno de este miserable destierro, como árboles despejados y despojados de todo su ornamento, parecían viles y de poca estima, y eran tenidos por leños secos, serán adornados y vestidos de su inefable hermosura y gloria y florecerán como palmas por todos los siglos.

Desventura de los malos.- Empero a los pecadores y malos, que mueren en sus pecados, todas las cosas les suceden contrarias a la felicidad y gloria de los santos. Porque, enviadas sus almas antes del juicio último al fuego eterno y horrendas tinieblas, serán allí atormentados con penas intolerables. y el día del juicio volverán a tomar sus cuerpos; mas serán negros, feos, hediondos y más pesados que el plomo. Y después de acabado el juicio, los recogerá y encerrará en sí el infierno a todos ellos con cuanta asquerosidad y hediondez hay en el mundo, de donde después no saldrá jamás hombre ni demonio. Allí habrá llorar y crujir de dientes y aullido eterno. Allí jamás tendrá fin la miseria, el dolor, la envidia, el odio, la ira y la desesperación. Finalmente, allí se verán siempre condenados a tormentos incomprensibles, oirán y sentirán todo cuanto puede causar horror y abominación.

Pues tú, querido amigo, pensando dentro de ti mismo, y considerando la felicidad y bienaventuranza de los buenos, y la miseria y desventura de los malos que acaban la vida en sus pecados, ésta te atemorice y ponga miedo, y suspira por aquella con todo el deseo y amor que pudieres. Ahora, solamente puedes ver a Dios y aquella patria celestial con los ojos de la fe; empero cree lo que claramente no ves, para que cuando se te mostrare claramente lo que crees, Enriquecido con aquella vista clara, te goces perfectísimamente.

Mírate muchas veces en este espejo espiritual, el cual escribi para ti y para mi al cabo de cincuenta años de mi vida. Contémplate a ti mismo en él con mucha diligencia, para que fácilmente veas tus faltas, y, vistas, las enmiendes con todas tus fuerzas. Verdaderamente importa, que el que desea aprovechar en la vida espiritual tenga algunos mandamientos y avisos señalados, para que conforme a ellos, con muchísimo cuidado ordene su vida. Aunque suficientísimamente basta para esto, a muchos, la eterna consideración de la vida de Jesucristo, la cual es un espejo clarísimo de todos los cristianos. A Él sea dada gloria en los siglos de los siglos. Amén.

DIRECTORIO ESPIRITUAL

INTRODUCCION

Porque algunos varones espirituales desean que este libro, que sólo para mi lo tenía escrito, lo saque a luz, quiero, por amor de los nuevos en las cosas del espíritu, decir primero algo del alma y de sus potencias. Importa, pues que sepamos que el alma racional (la cual en sí es indivisible) se divide por los santos Doctores en tres partes: de las cuales la ínfima se llama *alma*; la media *espíritu* y la más alta se suele llamar *mente*, o la *cumbre* y lo más alto del espíritu.

Se atribuyen al *alma* las potencias inferiores o sensitivas que tienen los brutos, esto es, los cinco sentidos exteriores y particulares, que proceden del sentido que se llama común, el cual tiene su asiento en el cerebro, y son: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto; como también lo tiene el apetito sensitivo, cuya raíz está en el corazón. Este apetito se divide en irascible y concupiscente; de donde nacen los otros afectos y pasiones naturales, conviene a saber, el deseo, la ira, el gozo, la tristeza, el amor, el odio y el temor, etc.

Al *espíritu* se refieren las tres potencias superiores racionales e intelectuales, las cuales tenemos comunes con los Ángeles, que son el entendimiento (que también se llama inteligencia), la memoria y la voluntad. Estas tres excelentes potencias son los sentidos espirituales del alma; porque la vista interior se atribuye al entendimiento; el oído, a la memoria; el olfato, el gusto y tacto, a la potencia afectiva donde está el amor, que es la voluntad.

Así las potencias superiores como las inferiores del alma fueron debilitadas, corrompidas y desbaratadas por el pecado; mas fueron restituídas a su antiguo grado y dignidad por Jesucristo Señor nuestro.

La *mente*, o cumbre del espíritu, es la parte más íntima y pura del alma divinizada, o sea la nuda esencia del alma marcada con la imagen de Dios. Conforme a ella, se llama superesencial la vida que constituye la perfección de la vida contemplativa y de la activa. De esta cumbre salen las tres potencias superiores y a ella se tornan como los rayos que salen del sol. Aquí sin duda resplandece excellentísimamente la semejanza que el alma tiene con Dios. Porque como el Padre y el Hijo y el Espíritu Santo son tres personas y un solo Dios, así la memoria, el entendimiento y la voluntad son tres potencias y un alma. Y así como las mismas tres divinas Personas obran juntamente, así de la misma suerte obran aquellas tres potencias. Pues de nada se acuerda la memoria sin el entendimiento y la voluntad, ni el entendimiento entiende ni conoce, sin la memoria y la voluntad, ni la voluntad quiere nada sin la memoria y el entendimiento.

De aquí es que también esta porción suprema del alma, que llamamos cumbre y centro, se toma por las potencias superiores. Y algunas veces por este nombre *espíritu* se entiende la misma simple esencia del alma y las potencias superiores; como cuando decimos del hombre que es compuesto de espíritu, de alma y de cuerpo, y entonces solamente atribuimos al alma del hombre dos partes. Y aun por este nombre *espíritu* muchas veces se entiende el alma toda entera.

Cuando en la Escritura divina se hace mención del hombre interior y exterior, las más veces por el interior se entiende el centro del alma con las potencias superiores; y por el exterior, el cuerpo con los sentidos inferiores y animales, los cuales en sus acciones andan unidos con el cuerpo.

Conforme a la división que arriba hicimos del alma, puede el hombre conocer y apetecer de tres maneras. Porque hay un conocimiento sensitivo, al cual responde el apetito, el afecto y

amor sensual; también hay otro conocimiento conforme a la razón y entendimiento, al cual responde el apetito, el afecto y el amor intelectual; hay, finalmente, otro conocimiento según la simple inteligencia, a la cual responde el afecto supremo, y el amor según lo más alto de la voluntad, que se llama amor extático; porque el hombre, ayudado de Dios por este amor, es levantado sobre sus fuerzas naturales, y llega al centro y cumbre de su alma, y a la íntima unión con Dios, pasándose en el mismo Dios. Entonces entra verdaderamente el amor en la recámara divina, quedándose fuera el entendimiento.

Los brutos animales, como solamente tienen el conocimiento del sentido, así también tienen sólo el apetito sensitivo; quiero decir que tienen el irascible y concupiscible. También tienen memoria según el sentido, porque se pueden acordar de lo que perciben por la vista, oído, olfato, gusto y tacto, e imaginar en ello; mas el hombre también tiene memoria intelectual. Los brutos animales no tienen voluntad, sino una semejanza de ella. Porque como carecen de razón y de libre albedrío, no pueden querer y no querer; no pueden resistir a los movimientos sensuales, mas por fuerza los siguen. Pero al hombre, que tiene razón y libre albedrío, no le es forzoso seguir a la sensualidad; pues, en eso, el apetito superior y racional ha de ser el señor; y el sensitivo ha de estar conforme a la sensualidad y no a la razón que está junto a ella, habla así el Salmista: "No conoció el hombre la honra en que estaba, y así se igualó a los animales brutos y se hizo semejante a ellos".

Cuando la razón atiende a las cosas temporales y transitorias, se llama razón interior; mas cuando atiende a las eternas y divinas se llama razón superior. Los inexpertos en la vida espiritual reciban con ánimo y afecto lo que aquí hemos dicho con un estilo ordinario y poco aseado, pues mucho les ha de aprovechar.

CAPÍTULO PRIMERO

**Que todo hombre con mucha razón ha de procurar la perfección y la divina unión,
y cómo se ha de alcanzar.**

Sólo en Dios hay paz y gozo. - Como sea verdad que sólo Dios (que es sumo e incommutable bien) pueda hartar los deseos del alma racional y aquietarlos, con mucha razón habían de procurar todos los hombres con un fervor encendidísimo alcanzar la per-fección, para unirse íntimamente a Dios aun en este destierro. Porque si el hombre llegase a este punto, ciertamente en su interior hallaría y sentiría a Aquel que con su alegre presencia echaría de él toda miseria, y lo enriquecería con verdadera opulencia y lo henchiría de inefable gozo. Y así no tendría el hombre necesidad de andar derramado y mendigar falsos deleites de las criaturas; porque a semejante hombre le sería amargo y desabrido todo lo que no fuese Dios.

Realmente es tan noble el alma racional, que ningún bien de este mundo le puede satisfacer. Porque no es posible hartarse ni ser bienaventurado con aquellas cosas que son inferiores y más

bajas que ella; y lo son el cielo, la tierra, el mar y todo lo visible y sensible. De manera que solamente con Dios su Criador puede estar contenta y bienaventurada. Entre tanto que el hombre no tiene perfectamente abrazado con la caridad a Aquel que por su merecimiento y valor no puede dejar de ser deseado, anda vagueando de una parte a otra sin quietud, muerto de hambre, sin sustento ninguno. Por más riquezas y deleites, por más honras que tenga, no puede saciarse, sino es que, por el toque del amor, alcance a Dios. Y si lo halla una vez en la parte más excelente de su alma, que es la cumbre de ella, con gran contento da de mano a todas las criaturas y canta con el Salmista: "Muy bueno me es a mí estar unido con Dios";¹ y dice con el santo Job: "en mi nido he de morir y como palma multiplicaré los días".² No busca ya exteriormente consuelo ninguno, porque en lo interior está unido a Aquel que es un río impetuoso y un piélago de inestimables deleites y un cumplimiento abundantísimo de todas las cosas que son hermosas, amenas, suaves muy excelentes y que merecen ser deseadas, y que pueden dar contento al corazón humano.

Conocimiento que da la unión mística.- *Cuando el espíritu humano alcanza aquella sabiduría de la Teología mística, esto es, la divina unión, ya está ilustrado del cielo con la luz de la eterna verdad, su fe se hace cierta, su esperanza se fortalece y su caridad se inflama.* De aquí es que si todos los sabios del mundo le dijesen a un hombre que ha experimentado la mística unión: "te engañas, miserable, tu fe no es verdadera", él respondería sin duda ninguna:" antes vosotros os engañáis, porque mi fe es muy verdadera y muy cierta". Esto respondería firmemente, porque en su corazón tiene un fundamento inefable, no tanto por lo que ha inquirido y escudriñado con la razón, cuanto por lo que aprendió en la unión del amor. Por cierto que conoce éste mejor la Divinidad, que la conocen los más doctos maestros, que aun no fueron admitidos al *Sancta Sanctorum* y a la secreta recámara del

¹ Salmo, 72, 28.

² Job, 29, 18.

Rey eterno, y que aún no están ilustrados excelentísimamente con la luz de la gracia. *Dios le descubre a aquel la virtud de las divinas Escrituras, y le da el gusto de los Evangelios.* Éste, pues, ve claramente y entiende qué es lo que él y los demás estén obligados a hacer o dejar, porque no alcanzó de los libros la sabiduría que tiene, sino de la influencia del Espíritu Santo.

Vida angélica.- Por cierto que son *muy amados de Dios los que sin intermediario ninguno se unen a Él y le dejan libre para que obre en ellos, y aprovechan más a la Iglesia en una hora que otros, que no son tales, en muchos años.* Estos singulares amigos e hijos de Dios, gozan de una libertad de alma alegre y reposada, levantados sobre todos los cuidados, sobre toda turbación, sobre el temor de la muerte, del purgatorio, del infierno y de todas las cosas que le puedan suceder al alma, o cuerpo, en el tiempo o en la eternidad. Ni la frecuencia de los hombres, ni las ocupaciones exteriores los privan de la presencia de Dios; porque con la merced que Dios les ha hecho en darles un esencia y firme recogimiento interior, en medio del bullicio saben guardar la unidad del espíritu. *Todas las cosas que oyen o ven los llevan a Dios en un punto, y todas (y así se puede decir) se les convierten en alguna manera en Dios, porque ninguna cosa atienden ni aman en todas ellas sino a Dios;* así como la experiencia nos enseña que los que alguna vez miraron al sol de hito, en todo cuanto después miran, ven alguna imagen del sol. Éstos, como se ocupen de continuo interiormente en Dios, y se junten a Él, viendo las cosas exteriores están como ciegos, y oyéndolas están como sordos, y hablando, como si fuesen mudos., Viven en el mundo una vida angélica y sobrenatural, y por eso pueden ser llamados ángeles de la tierra.

Cómo se ha de alcanzar.- Ahora, pues, el que suspira por esto, deseando algún día ser perfecto y experimentar el íntimo abrazo de la divina unión, ha de procurar con gran ánimo *la negación y mortificación de sí mismo* y ejercitarse con diligencia

en el *santo recogimiento interior*, y con gran fervor levantar a Dios el espíritu *con oraciones, jaculatorias y santos deseos*; todo lo que hace o deja, ha de ser por *amor de Dios* poniendo en todas las cosas los ojos solamente en Él; *y deseando agradar a sólo Él, que por este camino, y no por otro podrá llegar a la perfección y a la mística unión con Dios*. Determinamos, pues, escribir de esto lo que Dios fuere servido de darnos.

CAPÍTULO II

De la entera negación y mortificación de sí mismo, y de la verdadera reformación de costumbres

Renuncia a los afectos sensibles.- Aprenda, pues, el que se ejercita en las cosas del espíritu a renunciar así y a todas las cosas por amor de Dios. Ninguna cosa tenga con amor demasiado. No pegue el corazón a alguna cosa visible y temporal, ni a criatura mortal. No desee con afecto sensible la amistad, ni familiaridad, o presencia de algún hombre, por más santo que sea. Considere que no solamente las cosas malas, sino que aun las buenas hacen grande estorbo, si se aman o buscan sin orden; así como no impide menos la vista la plancha de oro si se pone delante de los ojos, que la de hierro.

Renuncia al amor propio.- Arranque de raíz de su corazón el amor propio. *En cualquiera cosa deje su propia voluntad. Resignela en Dios, traspásela en Él*; jamás ponga los ojos en sí, o en su propio interés, no diga con la boca ni con el corazón: “estoy queriendo, aquello no quiero; aquello escojo y aquello desecho: *No busque cosa ninguna suya en esta vida ni en la otra; mas, dando*

de mano a todo gusto propio, se despoje y prive totalmente de sí mismo, y de tal suerte muera a sí y a todas las cosas, como si nunca fuera criado. Mas en todo lugar busque a Dios y su honra y voluntad, de manera que aun en sus mismas oraciones y santos deseos junte la abnegación y abandono de sí mismo, pidiendo que se cumpla la voluntad de Dios y no la suya. *Todo cuanto le sucediere, lo atribuya a la divina voluntad y de la mano sola del Señor lo reciba,* sin cuya providencia no se cae una hoja del árbol. Lleve con paciencia y quietud la permisión y disposición de Dios, *y así como en las prosperidades lo alaba, así también lo alabe en las adversidades,* en los daños de sus cosas, en las injurias, calamidades, afrentas, denuestos y en el desprecio de sí mismo, en los dolores del cuerpo, en las angustias y fatigas del corazón, en las tristezas, en el desamparo y calamidad interior, y en otras cualesquiera aflicciones, *creyendo que el Señor quiere y puede llevar adelante su salud y remedio en todas las cosas.*

Renuncia a todos los deleites sensibles.- *Renuncie los deleites así del espíritu como de la naturaleza.* No use mal para su deleite del consuelo y dulzura interior que recibe de Dios, buscándose a sí mismo en ella, porque eso sería ofender grandemente al Esposo celestial, sino *reciba esas cosas con humildad de alma, y hállese tan libre, ajeno y desnudo de ellas, como si no las sintiese.* Porque la naturaleza estragada suele en todas las cosas poner en sí los ojos y aun búscase a sí misma en los dones de Dios. Pues, *el varón contemplativo no desee demasiado la suavidad espiritual, ni confie en ella; ni esté menos dispuesto para carecer de ella, que para tenerla;* porque el alma en sólo Dios ha de buscar su quietud, y no en sus dones. *Confiese que es totalmente indigno de cualesquiera dones de Dios, y no usurpe ni atribuya a sí cosa ninguna de ellos, sino déjelos de quién son;* vuelve a Dios todas las cosas enteramente; glorificándole y dándole gracias, y ofreciéndole esos dones en alabanza eterna. No debe vanidosamente desear revelaciones divinas, ni tampoco, si Dios se las hace, tenerse con esto por más

santo; no cuente indiscretamente a cada paso y sin permisión interior de Dios los dones que reciba.

Renuncia a la libertad de los sentidos.- Guarde con grandísima diligencia los sentidos exteriores. Y, cuanto le fuere posible, se guarde de no mirar, oír, oler, gustar, hablar o tocar cosa ninguna por sola inclinación o movimiento sensual, y, cuando en estas cosas cayere en algún defecto, aunque sea ligero, repréndase a sí mismo ásperamente. No quiera ver, oír, gustar, oler, hablar o tocar nada, ni de otra suerte de lo que interiormente se lo permite Dios. Porque, *si busca algún deleite en las criaturas, no podrá halar en Dios el verdadero deleite.*

Regla en el comer y beber.- Cuando diere al cuerpo la comida, o bebida o el sueño, no mire al deleite y gusto que estas cosas traen consigo, sino al sustento de la naturaleza. Cualquier bocado que comiere o trago que bebiere, sea modesta y templadamente, con un santo temor y mortificación de sí mismo a gloria de Dios. No beba mucho de una vez, empero, si la sed le fatiga mucho, beba muchas veces. *Tengo por acertado que en la comida se dé al cuerpo lo que pide la necesidad, más la cena sea templada y moderada, porque a la cena moderada suele seguirse un sueño moderado. Y aunque cuando come o bebe, sienta algún deleite terreno, pero no le dé lugar interiormente, ni se pegue a él.* No busques viciosamente manjares exquisitos y suaves, mas, si se los ponen delante, déjelos muchas veces sin tocar a ellos, por amor de Dios; pues a Cristo le dieron a beber hiel y vinagre. Desea más comer manjares simples y delicados; no deseé los superfluos; antes estime en más la necesidad que la abundancia.

Renuncia a las mortificaciones voluntarias extraordinarias.- No tome inconsideradamente alguna aspereza de vida extraordinaria, aunque sepa que muchos santos la pasaron muy rigurosa. Porque como ellos estaban alumbrados del Espíritu Santo, sabían que en eso agradaban a Dios. Muchos, siguiendo el

fervor que sentían en los principios de su conversión, fatigaron demasiado en esta parte su naturaleza, y se inhabilitaron a sí mismos para ocuparse en Dios. El cilicio, la cama dura, el comer pan y agua, las disciplinas y otras cosas de esta manera hechas solamente a gloria de Dios, le agradan mucho, y no son poco provechosas a los mancebos robustos para sujetar la carne; empero *el verdadero amor de Dios más intimamente junta al hombre con Dios, y enfrenta y sujet a más presto, y con mayor eficacia, la desenvoltura y brío excesivo de la carne.* Suele Dios afligir a los que enteramente se abandonan a Él y que están dispuestos para recibir de su mano humildemente cualesquiera adversidades y sufrirlas con paciencia todo el tiempo que fuere su voluntad. Así que el varón espiritual no ha de fatigar su cuerpo con demasiada abstinencia, o con vigilias y asperezas desordenadas, tomadas por su propia voluntad, ni tampoco lo regale demasiado, mas tenga discreción en todas las cosas, y confórmese con los consejos de personas prudentes.

Prudencia en dar consejo.- Empero cuando alguno le pidiere consejo, conozca en su corazón que de su cosecha no puede responder cosa conveniente, y volviéndose a Dios dígale así con el espíritu: “Oh Señor Dios que estás en mí, ten por bien de hablar por mí lo que es conforme a tu voluntad y lo que más conviene a tu gloria y a la salud y bien de las almas”; y, con esto, diga lo que hubiere de decir con humildad, con recato y discreción. Si dijo algo bueno, atribúyalo a Dios, y si habló mal, atribúyalo a sí.

Cautela en el hablar.- Huya siempre la aspereza indiscreta de palabras. Hable verdad y sin doblez y sin lisonja. No deseé hablar en alabanza propia, ni en afrenta ajena, y no sea excesivo en alabar a nadie, para que no le noten de lisonjero. No murmure de nadie, ni jamás dé consentimiento a los que murmurran; mas aparte los oídos de las murmuraciones y de cualesquiera palabras dañosas, y acostúmbrrese a cortar el hilo con discreción a semejantes pláticas; como hacía cierta persona que, cuando oía a algu-

no que hablaba mal de otro, solía decir: “nosotros hemos de dar muchísimas gracias a Dios si no somos tales”. Refrene con gran cuidado su lengua de palabras ociosas y vanas. No hable fácilmente de cosas soberanas y altas, y si importase que se hable de semejantes cosas, sea con humildad interior y exterior. *No sea amigo de hablar mucho, porque es muy dañoso a la vida espiritual e interior. Y ame el silencio moderado, el cual es madre de muchos bienes.* Mortifique en sí todas las palabras desenfrenadas, inconsideradas y arrojadas. Oh cuán dichoso es el que sabe guardar su lengua; porque está libre su alma de innumerables pecados y trabajos.

Pureza de corazón.- Tenga consigo cuidado el varón espiritual en todas las cosas, así en lo interior como en lo exterior; mirando siempre mucho por la pureza del corazón. *Ninguna cosa hable, deseé, o haga con pasión*, ni que contradiga a lo que tiene allá dentro, mas procure en cualquier ocasión guardar una igualdad y libertad de ánimo; en las cosas dudosas, pida consejo y licencia al Señor o a algún hombre espiritual, *procure siempre conocer la muy agradable voluntad de Dios*, diciéndole entre si: “¡Oh Señor!, ¿qué es lo que quieres que ahora haga? ¿Es tu voluntad que haga esto o aquello?” Porque el mismo Señor habla al hombre por la inspiración interior, y le dice: “Haz aquello y deja esto”. Y si el varón espiritual siente que Dios quiere o permite que haga alguna cosa, dígale así. “Señor, ten por bien de obrar en mí o por mí esto”. Y si echa de ver que eso no agrada a Dios, al punto negándose y mortificándose a sí mismo, lo deje, aunque le parezca que es muy poco: como es mirar alguna vez una cosa o decir alguna palabra jocosa.

Huir de la disipación y del ocio.- Huya con prudencia las ocasiones y peligros de pecar. *Ame la soledad y aprovechese de ella discretamente*, porque si se deleita con la superflua compañía de los hombres, *si no puede sufrir el silencio, si desea mucho ver esas o aquellas cosas, si con grandes ansias procura saber*

qué es lo que se dice o se hace, y de buena gana se ocupa en oír cosas impertinentes, será en vano que se prometa a sí mismo ni aún el más infimo grado de la vida santa y perfecta. Apártese, pues, y calle, para que pueda aprovechar en las verdaderas virtudes y contemplar las cosas divinas.¹ Mas cuando lo pide la caridad y otra causa razonable, trate humildemente con los hombres; mostrándose benigno y afable con ellos, pero sin disipación.² conservando (cuanto es de su parte) la paz con todos. Huya siempre como de una ponzoña abominable, del ocio descuidado y flojo, emplee el tiempo provechosamente a gloria de Dios.

Modestia cristiana.- Absténgase de alegrías vanas y de risas desenvueltas, y de chocarrerías y juegos indiscretos y de otra cualquiera descomposición. Sea en sus movimientos sosegado, en el rostro sereno, en el mirar vergonzoso, en el andar reposado, y deseé agradar a Dios y no al mundo.

Tenga siempre puestos los ojos en Jesucristo como en un espejo vivo, e imítelo con gran cuidado, conformando su vida con Él perfectamente. Ayudándose de la poderosa gracia de Dios, quebrante en sí, degüelle la soberbia, la vanagloria, la complacencia de sí mismo, el apetito de la honra y del favor humano, los movimientos de la impaciencia, los ímpetus de la ira, los apetitos de la carne, los estímulos de la lujuria, y otras cualesquiera pasiones y malas inclinaciones.

Manso y humilde.- *No sea obstinado en su propio juicio y parecer. No con tradiga a nadie con pertinacia, sino lo fuerza la verdad y la justicia; no riña ni porfíe por cualquiera ocasión. Ríndase fácilmente a otros, y en las cosas lícitas obedezca con prontitud de ánimo, teniendo en más la voluntad ajena, que la suya propia. Consienta ser reprendido y enseñado de todos. Acúsese de buena gana, de buena gana conozca su culpa y guste de que todos le corrijan sus faltas.*

¹ Romanos, 12 y 14.

² Hebreos, 11.

Perdón de las injurias.- Perdone luego cualquier injuria que se le haga, y muéstrese clemente y amoroso con quien le injurió. *Nunca crea que alguno le molestó injustamente, mas en cualquiera tribulación imagine que es más que aquello lo que merece*, acordándose de sus pecados y de la ingratitud que ha tenido con Dios, y que es muy justo que todas las criaturas lo aflijan y lo acocean y pisen como al lodo de las plazas. Vuelva los ojos interiores a Dios, que permite que sea afligido, y no mire quien lo persigue y fatiga, y sufra su tribulación con manso y humilde corazón, recibiéndola de las manos de Dios, y no de otras. Porque, cuando el hierro corta, no se hace caso del hierro, sino de la mano del médico que lo guía.

Amor al prójimo.- Ame sencillamente a todos los hombres (sin exceptuar ninguno) como así mismo; quiero decir que *ame espiritual y ordenadamente, deseándoles la gracia de Dios y la felicidad eterna*. Y para que se disponga mejor para amar de veras al prójimo, imagine que cualquier hombre, capaz de la gracia, es él mismo. Mírelos a todos como a hermanos y hermanas, llamados con él a la misma bienaventuranza. No atienda en ellos la vileza de la carne visible, sino la nobleza y hermosura del alma invisible, donde Dios puso su imagen. Compadézcase de todos los que están en alguna necesidad, tribulación o trabajo. *Esté siempre aparejado para hacer bien a todos, para socorrer a todos y consolar a todos, en especial a los que le son contrarios y lo persiguen*. Compadézcase piadosamente de las imperfecciones ajenas, y súfralas, sanando y corrigiendo toda la amargura de su corazón con la dulzura de la santa caridad.

Caridad con el pecador.- Empero no disimule los pecados que ha de castigar y reprender; mas castíguelos y repréndalos con mansedumbre y suavidad conveniente. *Aborreza el pecado en el hombre, mas no al hombre por el pecado; porque al hombre hizo lo Dios y el pecado no lo hizo Dios sino el hombre*. Vanamente se lisonjea de que tiene la gracia de Dios, si quiere mal a alguno; en

vano presume que es uno de los especiales amigos de Dios, mientras ama a alguno no tan sencillamente, o está con alguno desabrido o desgraciado. Ámelos, pues, a todos con suave caridad, duélase de los pecados ajenos y gócese y de gracias a Dios por las virtudes que otros tienen; y sin duda que no podrá dejar de hacer esto, si (como hemos dicho) imagina que cualquier hombre es él.

Es hermano.- Porque como toda la Iglesia sea un cuerpo místico, cuya cabeza es Cristo, y nosotros seamos los miembros, si todo el cuerpo está unido con verdadera caridad, *cualquier miembro se ha de doler del otro miembro que no está bueno, y gozarse del que lo esta.*¹ El varón espiritual a ninguno condene, a ninguno desprecie; ni desespere de la conversión de ningún pecador, porque el que ahora es muy malo, con la divina gracia puede mudarse y ser muy bueno. *Aún no está derribado el puente de la divina misericordia, por donde se pasa a la vida santa.*

Como lo ha de corregir.- No examine ni juzgue las obras o palabras de los que no están a su cargo, mas, encomendándolo todo a Dios y recogiéndose dentro de sí mismo, persevere quieto. *Cuando vea alguno que hace mal y que peca, no por eso lo desprecie, sino encomiéndelo a Dios,* suplicándole que tenga por bien de ayudar a aquél, y conservarlo en su servicio. *Acostúmbrese a echar siempre a la mejor parte todo lo que oiga o vea.* Si acudiere a su corazón algún juicio temerario o mala sospecha, o el desprecio de algún hombre (las cuales cosas si con voluntad se admiten, totalmente impiden la gracia del Espíritu Santo), no les dé consentimiento, mas luego, hincado en espíritu las rodillas² y conociendo delante del Señor su culpa, repita estas u otras palabras semejantes: “¡Oh Dios, ten misericordia de mí, pecador! Yo beso las pisadas de aquel siervo tuyo y lo estimo en

¹ Corintios, 12, 26.

² Lucas, 18, 13.

más que a mí, y me ofrezco a ser hollado de sus pies y de los de todos los hombres; porque no merezco que la tierra me sufra.”

Téngase a sí mismo por el más miserable.- *A todos, pues, los estime en más que a sí.* Juzgue de sí que es el más vil y miserable de todos y deseé que todos lo tengan en esa figura. Considere que si aun los muy malos y muy grandes pecadores hubieran recibido la gracia de Dios, que él ha recibido, hubieran vivido mucho mejor que él Así que no deseé ser de alguna autoridad y estimación; ni ser alabado, ni tenido por humilde y santo.

Ame la humildad.- Ame el estar escondido y olvidado, más que el ser conocido; el estar sujeto, más que mandar; y más ser enseñado, que enseñar, Conténtese con el último lugar. No se avergüence de la humildad exterior. No engrandezca en su opinión sus ejercicios, estimándolos en más que los ajenos. Tanto más humilde y despreciado sea en sus ojos, cuanto siente que aprovecha más y cuato más dones reciba de Dios; *pues, si se estima en algo, es prueba que todavía está muy lejos de Dios.* Imagine siempre y confiese que de sí no es nada, ni tiene nada, ni puede nada; porque como cualquiera criatura sea hecha de nada, de su natural es nada; y aun el hombre, pecando, se vuelve en nada, y cuanto hay criado es nada comparado con el Criador. De suerte que, *considerando el varón contemplativo el abismo de su nada y anegándose en él, debe morar en el profundo valle de la humildad.* Dígale a Dios: “¡Oh Señor Dios! yo soy podre necesitado, nada soy, nada puedo, tened misericordia de mí” De este santo conocimiento y de la consideración de la propia nada pende todo el bien y salud del hombre.

Continua abnegación.- Ande el hombre por donde quisiere, que *no es posible que aproveche en la vida espiritual sin el continuo y solicito ejercicio de la negación y mortificación de sí mismo.* Porque no levanta el grano de trigo su caña y espiga

hermosa, si primero nomuere y se pudre.¹ Por lo cual dice un amigo de Dios: "Esta es la regla más verdadera de toda la perfección; que seas humilde, y que en toda ocasión renuncies a ti mismo. " Y otra vez dice: "Una verdadera abnegación con una profunda humildad, es un atajo brevíssimo para ir a Dios".

Excelencia de esta práctica.- *En la verdadera y perfecta resignación está escondida la vida verdadera y muy alegre.* Realmente que es un ejercicio excelentísimo, traer de continuo el alma muerta de las cosas criadas y humillarse y juzgarse por el más bajo de todas las criaturas. Porque *el que siempre muere en sí mismo, siempre comienza a vivir en Dios vida nueva.* El alma mortificada y resignada es como un racimo de uvas maduro, blando y suave; mas el alma hecha a su voluntad, que no sabe renunciarse, es como un agraz duro y desabrido. *Ninguna cosa se le puede ofrecer a Dios que le dé más gusto que la resignación de la propia voluntad;* porque ninguna cosa estima más el hombre que su propia voluntad y libre albedrío. *Cuando alguno, por amor de Dios, resiste a su sensualidad y propia voluntad, y se mortifica a sí mismo, aunque sea en cosas muy menudas, hace más agradable servicio a Dios que si resucitase muchos muertos.* Si en un camino encontrasen dos hombres una florecita hermosa y el uno desease cogerla, y pensando mejor en ello, se dijese a sí mismo, "déjala por amor de Dios"; mas el otro sin pensar en nada la cortase; por cierto que no pecaría éste por coger aquella flor simplemente, empero aquél dejándola de coger por amor de Dios, tanto más merecía que el que la cogió, cuanto hay del cielo a la tierra. Y si Dios por una mortificación tan pequeña ha de dar tan grande premio, ¿qué dará a los que por su amor se menosprecian y dejan a sí mismo y a todas sus cosas? Diga, pues, el varón espiritual muchas veces dentro de sí mismo: "Señor, por tu amor no quiero ver aquello, pues no me importa verlo; por tu amor no quiero oír aquello, no quiero gustar aquello, no quiero hablar aquello, no quiero tocar aquello." *No es posible que sienta a*

¹ Juan, 12, 24.

Dios dentro de su alma, si no muere en él todo lo que está desordenado.

Qué ha de hacer cuando falta.- Si cuando es tentado cae en algún defecto, gima y suspire: mas *no desmaye, aunque acaso caiga cien veces y aunque sea a millares de veces al día*. Llame a Dios y dígale: “¡Ay, Dios mio, cuán miserable pecador soy, pues todavía viven en mí los vicios! ¡oh, cuán flaco y deleznable me hallo! porque yo pensaba que ya del todo estaba mortificado, y he aquí que siento otra vez grave contradicción y rebeldía, otra vez estoy lastimado; otra vez caí, empero no desespero, Señor, de tu piedad, ni desesperaré jamás ayudándome Tú. Ten misericordia de mí y ayúdame; que por tu amor estoy dispuesto para dejarme a mí mismo otra vez y todas mis cosas, y, en efecto , las dejo.” Ore de esta manera y tenga buen ánimo. *No imagine que desagrade a Dios porque todavía es imperfecto: al contrario, le es muy agradable si de corazón y con toda diligencia procura ser más perfecto; y si muriese con semejantes disposiciones, será bienaventurado.*

Facilidad de adquirir la abnegación.- Esta mortificación es molesta y dificultosa en los principios; mas *cuando el hombre hubiere perseverado varonilmente en ella por algún tiempo, Dios la hace del todo fácil y muy amable*. Porque en el arte de mortificarse, pasa como en las demás artes, que si se ejercita muchas veces y con diligencia, al fin con la misma continuación se le hace al hombre como natural. *Muy presto aprende este arte el que piensa que todo cuanto hay en el mundo no le importa más que si estuviera muerto en el cuerpo;* acordándose muchas veces de estas palabras del Apóstol: Muertos estáis, mas vuestra vida está escondida con Cristo en Dios.¹ Porque cuando uno en todas las cosas deja su propia voluntad y da de mano a su propio amor, cuando renuncia los deleites, así del espíritu como de la naturaleza, cuando mortifica los deseos desordenados, cuando se

¹ Colosenses, 3, 3.

conoce por el más vil de todos y que es nada, cuando en lo interior obedece prontamente a Dios y en lo exterior a los hombres, cuando no se mete en cuidados superfluos, cuando deja los hechos y dichos de los otros en lo que son, sin juzgar temerariamente las obras o palabras ajenas; cuando, aunque sea alabado o vituperado de los hombres, no se altera viciosamente, cuando por amor de Dios sufre con paciencia y suavidad cualquier injuria, adversidad o miseria, cuando no se queja fácilmente, cuando a todos los hombres les da un afecto común de caridad, y los mira como templos de Dios; este tal, *muerto a sí y al mundo, sin duda vive a Dios.*

CAPÍTULO III

Del recogimiento interior, y cómo se ha de levantar el espíritu a Dios

Procure estar siempre recogido.- Siempre, sin cesar, se debe ejercitar el varón contemplativo en el recogimiento interior y en acudir a lo íntimo de su alma. Vuelva con cuidado su espíritu de las distracciones y procure esté ocupado en pensamientos y meditaciones santas. Porque *no se podrá unir a Dios perfectamente si de voluntad y adrede o con gusto piensa en cosas vanas.* Empero, algunas veces permite Dios que aún los varones perfectos sean molestados de muchedumbre de pensamientos e imaginaciones inútiles y aun malas, para que les hagan resistencia y sean útilmente ejercitados. Así que, aunque el varón espiritual se halle donde hubiere frecuencia y multitud de gente, procure, tanto como le fuere posible, hallarse libre de todo bulicio y en lo interior de su alma guarde la unidad de espíritu; conciba con el alma a Dios, con suma majestad y suma bondad; y en cualquier lugar atienda a su amable presencia, como lo hacía aquel real Profeta que dijo: “Tenía gran cuenta con traer siempre a Dios

delante de mis ojos".¹ Considere, pues, que en todo lugar le está Dios presente, *poniendo en Él los ojos del alma, no con ímpetu y violencia sino quieta y sencillamente*, reclinando con amor el espíritu en su divinidad.

Persevere aunque falte, y se le hará fácil.- *No pierda la esperanza porque se vea inconstante demasiadamente y que con facilidad se derrama; mas, perseverando con ánimo invencible en este santo trabajo, recoja con diligencia su corazón cada vez que se derrame, y vuélvase a Dios que es sumo bien. Cuando esta buena costumbre hubiere echado raíces en él, ya no le parecerá tan dificultoso; antes, mudándose esa costumbre en naturaleza, atenderá a Dios y a las cosas divinas con la misma facilidad que respira y vive.* Empero, acuérdese de continuo que por sus fuerzas no puede nada sin el favor de Dios; el cual no le faltará si él con humildad hace lo que es de su parte.

Presencia de Dios en el alma.- Acuda, pues, a lo íntimo de su alma y more dentro de sí; porque ciertamente ahí hallará a Dios. Pues el Señor, que está en todo lugar, principalmente se halla en el alma del hombre y mora en su cumbre simple y pura. *Allí mora en su misma imagen y nunca se aparta de ella.* Dichoso es aquel a quien asiste el mismo Dios, no solamente por esencia (como se sabe que está en todas las criaturas) sino también por gracia.

Presencia divina en las criaturas.- Porque Dios está en la tierra, en el mar, y en el aire y en todas las demás cosas por esencia; el cual dice por Jeremías: "Yo lleno el cielo y la tierra";² *de suerte que está más íntimo a cualquier criatura que ella a sí misma.* Y ningún ser tendrían las criaturas, mas todas se volverían en nada; pues, como son de nada, se volverían a la nada de donde son, si Él no estuviese íntimamente en ellas dándoles

¹ Salmo, 15, 8.

² Jeremías, 23, 24.

ser. Y así se dice de Dios muy bien que es la esencia de todas las cosas que tienen ser, el cual, con el ser esencial de su presencia, hace que todas las cosas que crió tengan ser.

Presencia de Dios en todo lugar.- Él está todo en cualquier criatura; y todo, sin dividirse, en cualquier lugar. En el cielo manifiesta su gloria, en el infierno ejecuta su justicia. Una de las grandísimas penas que padecen los que están en el infierno es que tienen a Dios presente en sí, y nunca, con todo eso, pueden gozar de Él. Digo, pues, que está Dios íntimamente en todas las cosas y las penetra secretísimamente y también está en lo íntimo del alma, oculto a todos los sentidos y sin ser sentido de ninguno de todos ellos. Por lo cual, dice Isaías: “Verdaderamente Tú eres Dios escondido”.¹

Presencia purísima.- Con toda su esencia está presente en todo lugar, y, con todo eso, ninguna cosa sucia lo inficiona; porque nada le es a Él sucio sino el pecado, y tampoco éste lo tizna ni inficiona. Así como ninguna torpeza ni suciedad llega al sol, aunque con su resplandor alumbe un muladar. Y estando Dios todo en todas las cosas, es superior a todas ellas.

Cómo ha de hallar a Dios dentro de sí.- Así que ha de creer sin vacilación el varón espiritual que el invisible Dios está cerca y dentro de sí: y esté delante de sus ojos como esposa casta, con un temor santo, con reverencia y humildad, diciendo con el Profeta Elías: “Vive el Señor, en cuya presencia estoy”.² Asimismo repita muchas veces dentro de sí estas palabras: “El Señor está presente, el Señor me mira.” Cuando está muy distraído, vuelva a la presencia de Dios con la memoria de estas mismas palabras. Así ha de traer puestos los ojos en el Señor, dando de mano a todas las demás cosas, como si se viese delante

¹ Isaías, 45, 15.

² 3a. Reyes, 17. 1.

de la misma esencia de Dios,¹ y como si en parte ninguna hubiese más que Dios y él. Enciérrrese en Dios y more en Él como en una recámara, o como en el cielo. *Gócese y alégrese de que tan fácilmente lo pueda hallar en si mismo, y de que tenga tal y tan grande tesoro dentro de sí. Y lo halla en sí tan sólo con acordarse de Él; empero lo halla mucho mejor en sí, cuando se llega al íntimo centro y cumbre de su alma.*

Cómo ha de mantenerse en la presencia divina.- Si por estar ocupado en alguna plática o negocio, no puede tan libremente atender a Dios, no por eso deje enteramente su reconocimiento, ni se aleje de Dios, mas esté de continuo allá, en su interior, suspirando por Él; de suerte que, acabada aquella ocupación y dejadas al punto todas las cosas que no son Dios, récojase a lo íntimo de su alma y aplique todo su espíritu a Dios. Porque, *si interiormente no está vacío de todas las cosas, como si nunca las hubiera visto, no sera apto para considerar la luz eterna.*

Entonces será sin duda bienaventurado, cuando ni la frecuencia y multitud de los hombres, ni otro ninguno impedimento le pudiere quitar de la presencia de Dios; y *esto será cuando de tal suerte estuviere unido con Dios, y encerrado y fundado en Él, que siempre lo vea más que a otra cosa ninguna.*

Por cierto que aquel a quien Dios ha dado verdadera resignación y desprendimiento interior, y que no atribuye a sí ni usurpa algún beneficio de los que el Señor le hace, aunque el tal esté siempre ocupado en todos los negocios y ocupaciones del mundo, ningún daño le hace todo eso, como él tenga fuerzas para llevar semejantes cargas. Por tanto dice uno de los Padres: "Quien no se aficiona demasiado a cosa ninguna exterior, antes pasa y deja correr todas las cosas sensibles y temporales, y se desinteresa de las que no le incumben, diciéndose a sí mismo: "yo sólamente he de buscar a Dios con la intención y con el amor, las demás cosas no me importan, vayan con Dios, déjenme"; aquel, pues, que jamás busca su gusto y propio interés, sino que en todas las

¹ 4º Reyes, 3.

cosas, así prósperas como adversas, pura y simplemente va enderezado a Dios, éste tal puede hacer todas sus obras perfectamente, sin distraerse y perseverar en muchos negocios como si fuese uno solo.”

Por el contrario, aquel que en todas las cosas no mira puramente a Dios, ni lo tiene en sí íntimamente impreso, con los lugares, con los hombres y con cualesquiera cosas fácilmente se derrama y turba. Este tal, alejándose de Dios, anda muy a peligro; porque está expuesto a los golpes de los enemigos.

El divino modelo.- El varón contemplativo tenga delante de los ojos de su alma a Jesucristo. Esposo de ella, que con gran primor viste las estrellas, despojado de sus vestiduras, despreciado, herido, afligido con immensos dolores, y colgado en la Cruz. No le mire como a hombre solo, sino como a Dios y hombre, y verdadera luz. Forme, pues, una imagen sobrenatural del superesencial y Señor nuestro Jesucristo. Adórelo, alábelo y glorifíquelo. Considere y salute sus rosadas llagas. Piense bien su piedad, dulzura y caridad inmensa.

Líbrese de esta manera de todas las imágenes de las cosas terrenas y bajas (esto es, de las formas y semejanzas) y de todo otro impedimento y bullicio; conserve, de esta suerte su memoria pura y limpia, como un tálamo para su celestial esposo. Porque, haciendo esto, agradará sumamente al mismo Dios y, al fin, cayéndose voluntariamente de su alma las imágenes de las criaturas, se le dará el esencial recogimiento interior.

Perseverar confiadamente.- Y porque le parezca que no es para ello, o por la molestia que al principio recibe, no ha de dejar de hacer todo cuanto pudiere; pues muchas veces suelen hacer la obra imperfecta y mal acabada los que son principiantes en algún arte hasta que con la práctica consiguen la plena y expedita pericia en dicho arte. Algunos, cuando ven que han pasado uno o dos años en aquel trabajo y que no han alcanzado lo que desean, pierden el ánimo y dejan lo comenzado, mas no hacen bien,

porque mucha perseverancia es menester que tenga el que desea llegar al fin de la perfección.

CAPÍTULO IV

De algunas aspiraciones que siempre y en dondequiera se deben traer a la mano

Mas para que el varón espiritual se haga apto para el santo recogimiento interior, y para acudir al centro de su alma, aprenda y encomienda a la memoria algunas aspiraciones suaves y encendidas, que como flechas las tire a Dios, y con que en dondequiera, ora esté sentado, ora se pasee, pueda acudir a Él y juntarse y unirse con Él; y ha de hacer esto no con ímpetu demasiado (porque con la fatiga no dé con el ejercicio en el suelo), sino con suavidad. Señalaremos aquí algunas formas de semejantes oraciones.

1.- ¡Oh Señor Dios!, yo pecador, vilísimo, no merezco que la tierra me sufra. ¡Ay, que me aparté muy lejos de Ti! que eres Sumo Bien, y moro en la región muy apartada, en la región dela desemejanza. Miserable soy y ciego, nada soy, nada puedo sin Ti. ¡Ea, piadoso y dulce Jesús, ten misericordia de mí. Lávame con tu preciosa sangre, y límpiame de todo pecado, y sáname perfectamente, para que te agrade.

2.- ¡Oh! ¿cuándo moriré a mí perfectamente y seré libre de todas las criaturas? ¡Oh! si fuese verdaderamente manso y humilde de corazón; verdaderamente pobre y desnudo de espíritu. Concédeme, Señor, qué llegue a tu perfecto amor, por la perfecta negación de mi mismo, por la perfecta mortificación de mis vicios. Tú me mandaste que te amase; dame lo que me mandas y mándame lo que quisieras. Concédeme que te ame con todo mi corazón, con toda mi alma, con todas mis fuerzas y con todo mi espíritu. Ten por bien de reparar y reformar todas las fuerzas desoladas y

destruídas de mi alma, con las de tu alma santísima. Desnuda mi alma de toda multitud y bullicio, desnúdala de todas las imaginaciones y recuerdo de las cosas terrenas. Concédeme que la tenga libre para el recogimiento interior; concédeme que pueda correr siempre a Ti con un firme pensamiento, claro conocimiento y encendido amor.

3.- ¡Oh, buen Jesús! ¡oh, esperanza mía y refugio mio!; ¡oh amado, amado, amado, el más amado de los amados! ¡Oh, mi especial amor! ¡Oh, florido esposo, esposo suave! ¡Oh, dulzura de mi corazón y vida de mi alma! ¡Oh, esencia de mi esencia y reposo alegre de mi espíritu! ¡Oh, mi deseado consuelo y mi gozo sin mezcla! ¡Oh, día hermoso de la eternidad y serena luz de mis entrañas! ¡Oh, mi lucidísima recámara y mi muy fresco paraíso! ¡Oh, amable principio mío y suma abundancia mía! Dios mío, ¿qué quiero yo fuera de Ti? Tú eres mi verdadero y eterno bien. ¡Ea, Señor! Lléveme en pos de Ti, para que alegre, pura y perseverantemente corra al olor de tus vitales ungüentos.

4.- Apareja, amado mío, apareja en mí una apacible y deleitosa morada para Ti; para que vengas a mí y tengas en mí tu morada. Mortifica y quita de mí todo lo que te desagrada. Apártame y arráncame de todo cuanto hay debajo de Ti. Hazme hombre a medida de tu corazón. Hazme conforme a tu sagrada humanidad. Hiere lo íntimo de mi corazón con la flecha de tu amor. Embriaga mi espíritu con el vino de la perfecta caridad. Júntame a Ti íntimamente y transfórmame y móndame todo en Ti, para que puedas tener en mí tus deleites y regalos.

5.- ¡Oh Señor! ¿cuándo te agradaré en todas las cosas? ¿Cuándo estaré en mí consumido y muerto todo gusto propio? ¿Cuándo seré todo tuyo? ¿Cuándo no vivirá en mí cosa ninguna fuera de Ti y de tu muy agradable voluntad? ¿Cuándo no vivirá en mí cosa ninguna sino Tú? ¿Cuándo te amaré ardientísimoamente? ¿Cuándo me abrasarás todo en la llama de tu vivo fuego? ¿Cuándo me derretirás todo, habiéndome penetrado con tu eficacísima suavidad? ¿Cuándo me abrirás, si te llamare, y me mostrarás tu hermisísmo reino que está dentro de mí, el cual eres

Tú con todas tus riquezas? ¿Cuándo me arrobarás, anegarás y esconderás todo en Ti? ¿Cuándo quitados todos los impedimentos y medios, me harás contigo un espíritu, y me juntarás a Ti con un nudo ciego? ¡Ea!, único y especial amor de mi corazón, ten por bien de que esto se haga muy en breve, porque te deseo, por Ti suspiro y por tu amor desfallece mi alma, etc.

El principiante en las cosas espirituales rumie entre sí estas oraciones con devoción y espíritu. Acaso muchas veces le bastará para ejercitarse una sola, o dos de las sobredichas aspiraciones; mas alguna vez, si tiene lugar, las podrá decir todas, que le será de mucho provecho, y esto con solo el espíritu, si no gusta de decirlas también con la boca. Si solas estas palabras: “¡Oh Señor Dios!”, se piensan y repiten muchas veces con devoción, podrán tener a un hombre en la presencia de Dios, o, en el mismo Dios, y desechar de él las imaginaciones peregrinas y vanos pensamientos.

CAPÍTULO V

**Que con las aspiraciones fervorosas a Dios
puede uno llegar muy presto a la perfección,
a la sabiduría de la teología mística y a la
divina unión, y que merecen ser llorados
los que no hacen caso de esta unión**

Camino breve de perfección.- La verdadera mortificación y negación de sí mismo, junto con estas aspiraciones jaculatorias y deseos fervorosos a Dios, son un atajo muy cierto, con que breve y fácilmente se llega a la perfección y a la sabiduría de la teología mística y a la divina unión. Porque semejantes aspiraciones penetran y vencen eficacísimamente todos los medios que hay entre Dios y el alma. Verdaderamente, que *cuantas veces*

uno, apartándose de todas las cosas de este mundo, vuelve a Dios su corazón enteramente con humildad y amor, tantas le sale Dios al camino y le da nueva gracia.

Error de algunos sobre la mística unión.- Grandemente merecen ser llorados aquellos que, siendo dados a cosas sensuales y contentándose solamente, con los ejercicios exteriores por toda su vida, se olvidan del centro interior de su alma, y de aquella bienaventurada unión. Porque éstos , estimando en poco la verdadera mortificación de sí mismos y consumiendo la edad y las fuerzas en aquellas cosas que no son principalmente necesarias, aprovechan muy poco o nada en las cosas del espíritu, estándose siempre en sus mismos descuidos. Y dicen, ya que no con la boca, a lomenos con el corazón y con las obras, estas palabras: Trate de esa unión con Dios el que quisiere, que nosotros no nos preocupamos de ella, porque no somos para ello.

Es fácil para todos.- También pueden los simples e ignorantes alcanzar esa sabiduría y unión mística; porque aquí no es necesaria alguna singular delgadez de ingenio, sino pureza y humildad de corazón, estar libre y desnuda el alma de todas las cosas, y un amor fervoroso. El humilde y encendido afecto, es el que lleva el nombre de esa soberana unión, harto más que el sutil y curioso entendimiento. Antes digo que por más ingenio y erudición que uno tenga, y por más conocimiento que tenga de cosas altas y soberanas, si no se humilla, si no se hace pequeñito y pobre y desnudo de espíritu, no podrá alcanzar los secretos de aquella sabiduría que sólo Dios por sí mismo la enseña, y, conforme a esto, alegrándose nuestro Salvador en espíritu, dijo al Padre: Te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque escondiste estas cosas a los sabios y prudentes y las revelaste a los pequeñitos.¹

Ventajas de la unión.- Buenos son por cierto y muy aceptos

¹ Mateo, 11, 25.

al Señor lo ejercicios exteriores, el cantar devotamente las divinas alabanzas, el rezar muchas oraciones, el hincarse de rodillas, el ocuparse en Dios con devoción sensible, el ayunar, velar y hacer otras obras de esta suerte; mas mucho mejor es sin comparación ninguna el ejercicio interior con que el hombre se levanta a Dios con grandes ansias y con gran fervor, no por los sentidos e imágenes, sino en cierta menera sobrenatural, para unirse con Él. Por cierto, tanto mayores penas padecerán en el purgatorio, acabada esta vida, con semejante imperfección, cuanto más aquí se buscaron a sí mismos los que por su voluntad propia y gusto se ocupan solamente en ejercicios exteriores, y no procuran mortificarse a sí mismos y unirse a Dios en espíritu.

Dios llama a todos.- A éstos no los desecha el benignísimo Señor, empero deseando obrar en ellos, espera si por ventura alguna vez los hallará dispuestos y libres de los impedimentos. Déjalos en sus ejercicios y pensamientos, porque Él no hace fuerza a nadie. Realmente, si los impedimentos estuviesen quitados, desea Dios llevarlos todos a su conocimiento y unirlos consigo. *Sufre muy mal que nos contentemos con cosas pequeñas, pues Él está dispuesto para dárnoslas sumas y soberanas; porque desea dársenos a sí mismo en una manera excelentísima.*

Centro natural del alma.- Y por cierto que el alma libre de pecados y desconciertos, naturalmente camina a su principio y origen que es Dios, como naturalmente sube el fuego a lo alto, y la piedra baja a su centro. Porque el lugar natural del alma y su propio centro es Dios, en el cual sólo puede hallar su quietud y descanso. Así como el sol visible necesariamente comunica su luz al espejo que se le pone delante y forma en él su imagen, así el alma, limpia y libre de los impedimentos, es ilustrada de los rayos clarísimos del sol invisible y resplandece en ella excelentísimamente la imagen de ese divino Sol.

Medios que Dios nos da.- ¡Ah cuánta es nuestra ceguedad y descuido! Somos criados para gozar de Dios y para conocer el abismo de su bondad, y aun para que en este miserable destierro nos juntemos con Él y para que en alguna manera gustemos de la bienaventuranza venidera. Diósenos la memoria para que nos acordásemos de Dios, y el entendimiento para que por la fe y contemplación aprovechásemos en el conocimiento de Dios; y la voluntad para que escogiésemos y amásemos a Dios. ¿Por qué, pues, dejamos estar baldías estas potencias excellentísimas del alma, y las envilecemos y abatimos, pensando, conociendo y amando solas estas cosas bajas? ¿Por qué las sumimos en el cieno podrido? Dejemos, pues, os ruego, las tinieblas, volvamos el rostro y dejemos las torpezas y sigamos la luz y la pureza. Acordémonos de la nobleza que tenemos y consideremos que nuestras almas están ilustradas con la imagen de Dios, y sacudiedo toda la flojedad y descuido, dando de mano a todos los impedimentos, procuremos juntarnos con Dios por verdadero amor; como se juntaron con Él los santos apóstoles, los mártires, los confesores y vírgenes innumerables. Pues ellos, muriendo enteramente a sí y al mundo, fueron íntimamente unidos al Señor; entre los cuales tuvo el más excelente lugar, después de su Hijo, en toda perfección de Dios. Porque aquel ama de veras a Dios, a quien el mismo Dios le es todo el ser que tiene; a quien le dan gusto las cosas celestiales y le enfadan las terrenas; el que sabe recoger todos sus sentidos exteriores, desnudar los interiores de todas las cosas de este mundo y aplicar a Dios todas sus potencias; aquel que en echando de ver que piensa en cosas vanas y que dejó el recogimiento interior, luego, dando a otros de mano, acude al centro esencial de su alma y se vuelve enteramente a aquel bien simplicísimo que es Dios; y en conclusión, aquel a quien la dulzura de su Creador le convierte en amargura todas las cosas criadas.

CAPÍTULO VI

De la memoria y meditación de la vida, pasión y llagas de Jesucristo nuestro Señor

Devoción excelentísima. - El que se ejercita en la vida espiritual, tenga siempre guardada en el cofre de su corazón, como una piedra preciosísima, la amable vida y pasión de Cristo. Y considere al mismo Señor, como dijimos arriba, no como hombre puro, sino como a verdadero Dios y hombre; porque así jamás estará sin Dios. Cuando le fatiga ocuparse mucho en meditaciones altas y soberanas, acuda de buena gana a la humilde humanidad del Señor, ejercítándose en la memoria de lo que hizo y sufrió por nosotros. Empero ha de huir la imaginación vehemente y demasiada, para que no le dañe la cabeza. Ponga su nido en la Cruz o en la imagen de Jesucristo crucificado, la cual representa la suma de su vida y pasión. More y descanse en las sabrosas llagas del mismo benignísimo Jesús, y cuando come o bebe, si no está ocupado, moje con devoto pensamiento los bocados que come en su purísima sangre; y saque la bebida de sus rosadas llagas. *Una aspiración siquiera humilde y amorosa, que se haga a las dulces llagas del Salvador, le es al mismo Señor más agradable que toda la armonía y suavidad de las voces y músicas.* Con razón habían de llorar, aunque fuesen lágrimas de sangre, los especiales amigos de Dios, porque el día de hoy están olvidadas en todo el mundo esas excelentísimas llagas de Cristo. *No es posible que pueda alguno con humildad leer o pensar algo de la pasión del mismo Señor (aunque acaso sea con poco afecto y devoción) sin que de ahí saque muy mucho fruto para su salvación;* así como no es posible que quien tocó, aunque fuese muy poco, en la harina o en el bálsamo con los dedos, deje de

sacarlos cubiertos de harina o llenos de licor y olor del bálsamo. *Aunque no se haga más que mirar con devoción la imagen de Jesucristo crucificado, no será inútil ni vana semejante mirada.*

Camino de la contemplación mística.- Imprima, pues, íntimamente el varón espiritual en las potencias de su alma y en los sentidos de su cuerpo la imagen excelentísima de la humanidad de Cristo crucificado, y anéguese todo en ella. Porque ésta, al fin, lo levantará admirablemente a la imagen superesencial y desnuda de toda forma, digo al Verbo eterno y sabiduría del Padre, a la altísima divinidad de Cristo. *Porque la humanidad del dulcísimo Jesús es un camino seguro y la misma puerta para entrar a la divinidad. Y realmente en vano aspira el varón espiritual a la mística y verdadera contemplación, si no se quiere ocupar en la meditación de la pasión del Señor y en la verdadera humildad.* Porque si no la tiene por fundamento, cuanto procurare subir más por la contemplación, tanto más profundamente caerá. El varón espiritual aunque más lleno de gracia, fuese algunas veces arrobadó por encima de su lumbre natural y absorto en las riquezas de Dios, y venturosamente se pierda en esa lumbre de la gracia, mas cuando volviera sobre sí, al punto deberá poner muy acertadamente los ojos del alma en Jesucristo crucificado, adheriéndose siempre a este amable fundamento.

Conviene, pues, sin duda, que unas veces considere la incomprensible divinidad de Cristo, y otras su nobilísima humanidad; y por ésta suba a aquella y de aquella torne a ésta. Porque así será regado maravillosamente por la corriente de la divina gracia, “como el árbol plantado a las corrientes de las aguas”. ¹ De esa suerte entrará y saldrá venturosamente y hallará pastos muy agradables. ², así en la humanidad de cristo, como en su divinidad. *Porque la suma de todos los ejercicios interiores es que, apartándonos de todas las cosas, sólo a Dios abracemos amorosamente en el íntimo centro de nuestra alma, y que nos*

¹ Salmo, 1. 3.

² Juan, 10, 9.

escondamos en la amable humanidad de Cristo y nos conformemos con ella.

Consideré diligentísicamente el varón contemplativo, con cuán encendido amor, y con cuan inefable gozo, el mismo Jesucristo haya tomado carne humana y obrado nuestra salud; cuán bien haya tratado nuestros negocios, *teniendo a cada uno de nosotros delante de los ojos de su corazón, en cualquiera cosa de las que hacía y padecía*. El cual, después de haber sufrido por espacio de treinta y tres años tan grandes trabajos por nosotros, al fin quiso también derramar su propia sangre y padecer una muy cruel y afrontosa muerte, para limpiar los pecados que habíamos cometido y cada día cometemos. Revolviendo, pues, en su memoria el varón espiritual esta piedad y caridad tan grande del Hijo de Dios, deseé pagarle el amor que nos tiene, o esté *aparejado a sufrir por su amor no solamente las aflicciones temporales de esta vida sino también los tormentos eternos. Compadézcase íntimamente de su Señor y Dios atormentado por su causa. Y si es duro de corazón, muéstrelle su dureza y humíllese. Muchas veces agrada a Dios más el deseo de tener compasión, que la misma compasión.*

Imitación de Cristo.- Mas el varón contemplativo no haga lo que suelen hacer algunos que, meditando con gran devoción y dulzura exterior y aun con lágrimas, en la pasión de nuestro Salvador, no quieren mortificar sus vicios y seguirlo. No ha de obrar así; mas contemple esa pasión del Señor como verdadero cristiano, deseando imitar los ejemplos de su santísima caridad, obediencia, humildad, paciencia y resignación. Deseé conformarse en todas las cosas con la sacratísima humanidad de Cristo; y que, así como el espíritu de Dios estuvo siempre levantado, encendido, libre, sereno, quieto y alegre, así también lo esté el suyo. Pues aunque cuando estaba Cristo colgado en la cruz sentía y padecía tormentos gravísimos, cuanto al centro de su alma y a las potencias superiores gozaba de la divinidad no menos que goza ahora en el cielo. Y así como el alma de Cristo fué triste,

compasiva, modesta, mansa, mortificada y humilde, y su cuerpo templado, casto, puro, honesto laborioso y sufrido, así también lo sea el varón espiritual en su espíritu, su alma y su cuerpo. Pídale a Cristo con grandes ansias que le conceda esto; porque ninguna cosa le importa más, pues *la suma de la perfección consiste en esta conformidad*. ¡Oh! cuán venturoso es el que ha llegado a ella; porque en efecto le sucedió a éste lo que el apóstol San Pablo desea a todos los fieles, diciendo: “Dios que es el autor de la paz os haga a todos santos, para que vuestro espíritu entero, vuestra alma y cuerpo perseveré sin pecado ninguno hasta que venga Jesucristo nuestro Señor”¹.

Y es mucha razón que esté triste el alma del verdadero cristiano, a imitación de la de Cristo, cuando considera que muchos no solamente no sirven a Dios, antes abominablemente lo desprecian, y se ensucian con pecados y se condenan. Y ¿cómo no se ha de doler el que es de veras cristiano, viendo que se pierden tan hermosas y nobles criaturas? Porque cualquier alma racional (como esté hermoseada con la imagen de la santísima Trinidad) es sin comparación más excelente que el cielo y la tierra. Tanta semejanza tiene con Dios, de quien tiene su principio, que ninguna criatura le puede comprender. Y el alma del pobrecito más despreciado no es de menos quilates que la del príncipe más honrado.

¹ Thesalonicenses, 5, 23.

CAPÍTULO VII

Del desamparo y calamidad interior, y que la verdadera perfección no consiste en la mucha abundancia de consuelos

Conducta en la tribulación.- Cuando el varón contemplativo es desamparado del consuelo o influencia de la divina gracia y es molestado de alguna frialdad interior, dureza de corazón, oscuridad de entendimiento, distracción de alma o de otra miseria semejante; no por eso ha de dejar sus devotos ejercicios, ni ser impaciente o murmurar contra Dios, ni buscar como huir esa molestia; no deje su recogimiento interior, no busque satisfacciones de los sentidos, ni se ocupe en hablar o en oír vanidades, ni gaste el tiempo sin provecho; *mas perseverando fielmente con Dios y dejándose a su voluntad y disposición, y resignándose en ella, sufra con paciencia tranquila aquella tribulación y hágase fuerza a sí mismo para ocuparse en lo que importa, o aplíquese a alguna obra exterior conveniente. Ore entonces con humildad y sirva de buena gana al Señor a su propia costa, aunque sea con trabajo, y levante a Él su espíritu, ya que no con suavidad, sea a lo menos con diligencia. Porque aunque le sean desabridas las obras que hace, estando en semejante fatiga, si hace lo que es en si, le son muy aceptas a Dios y le dan mucho gusto.* Dígale, pues, a Dios: “Señor, aunque, ordenándolo Tú así, hubiese de estar todos los días de mi vida y aun hasta el día del juicio sin ningún linaje de consuelo, querría estar siempre, con tu favor, muy dispuesto para sufrir cualesquiera pesadumbres y molestias por graves que fuesen por tu amor.” *Muy errados andan los que imaginan que solamente agrada a Dios sus obras y ejercicios cuando son regalados de Dios sensiblemente.*

La tribulación y la santidad.- No consiste por cierto la

verdadera perfección en tener mucha dulzura, ni grande abundancia de consuelos; sino en *dejarse uno a sí mismo y todas sus cosas, por amor de Dios; en negarse y mortificarse de veras, y, substituyendo enteramente su propia voluntad por la de Dios, perseverar libre y sosegado en cualquier suceso y en estar unido con Dios y hecho un espíritu con Él.* Así que la verdadera perfección se alcanza con la entera resignación y mortificación; la cual no se ha de prometer ninguno a sí mismo mientras hubiere en él siquiera una gota de sangre que no esté del todo vencida con una batalla recia, varia y perpetua contra los vicios, y que aun no esté abrasada y consumida enteramente con el fuego del divino amor. Algunos piensan que ya están perdidos, y como gente sin remedio, cuando son privados del consuelo sensible; y creen por el contrario que son muy aceptos a Dios y a sus santos cuando lo reciben: mas en eso se engañan (como dijimos arriba) y van muy errados. Porque *muchas veces donde Dios no es sentido, allí está principalmente con su gracia: y muchas veces le es al hombre mejor la sequedad del corazón que una grande abundancia de suavidad.* Pues por la sequedad y esterilidad conoce el hombre mucho más claramente que de sí no puede nada. Fuera de que aquella suavidad algunas veces se concede a los que viven mal y que están muy lejos de Dios. De manera, que *no es ese indicio certísimo de santidad, sino una manera de mostrar Dios su bondad por ella. La prontitud de ánimo con que uno está dispuesto para servir a Dios, no menos en las cosas adversas que en las prósperas, es la santidad y devoción cierta.*

Del deseo de consolación.- Verdad es que le podemos pedir muy bien a Dios consuelo y gracia sensible, en especial cuando se comienza la nueva vida, para que habiendo gustado la dulzura de la gracia de Dios, muramos más presto y más perfectamente a todos los vicios y nos juntemos a Dios (que es sumo bien) tenacísimamente; empero en semejante petición está escondida alguna imperfección, la cual quita no se qué del lustre a la entera y perfecta resignación de sí mismo. *No son el mismo*